

S'entraîner en déplacement : garder ses acquis

Semaine type · 3 séances par semaine · 1 semaine

Séance 1 - Corps entier - Premier jour sur place

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes	3	10 à 15	Enchaîner
Squat bulgare	3	10 par jambe	75 s
Pied arrière sur le lit ou une chaise. C'est le meilleur exercice de jambes sans matériel.			
Dips entre deux chaises	3	8 à 12	Enchaîner
Gainage ventral	3	30 à 45 s	45 s

Critère de passage : Vingt minutes maximum. Si la séance dépasse, retirer un exercice plutôt que de la couper en deux.

Séance 2 - Corps entier, variantes - Deux jours après la séance 1

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes déclinées	3	8 à 12	Enchaîner
Pieds sur le lit. La hauteur d'un lit d'hôtel suffit largement.			
Pont fessier	3	15 à 20	60 s
Sur une jambe si la version deux jambes ne fatigue plus.			
Chaise contre le mur	3	40 à 60 s	60 s
Gainage latéral	3	25 s par côté	45 s

Critère de passage : Les exercices changent d'angle mais couvrent les mêmes zones : rien n'est laissé de côté.

Séance 3 - Corps entier, densité - Deux jours après la séance 2

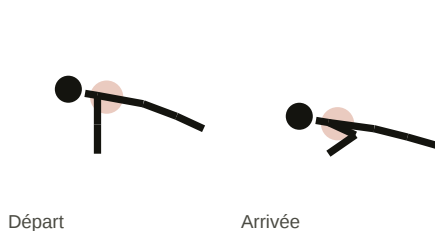
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes diamant	3	6 à 10	Enchaîner
Montée sur chaise	3	12 par jambe	60 s
Pompes piquées	3	6 à 10	Enchaîner
Dead bug	3	8 par côté	45 s

Critère de passage : Séance courte et dense : quinze minutes suffisent, sans repos long.

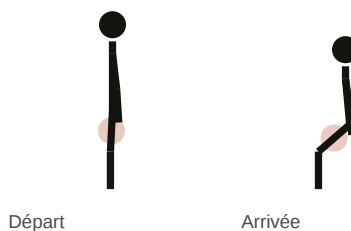
Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

Pompes



Squat bulgare



Dips entre deux chaises



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Pompes déclinées



Départ

Arrivée

Pont fessier



Départ

Arrivée

Chaise contre le mur



Position correcte

Erreur : hanches trop hautes

Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

Pompes diamant



Départ

Arrivée

Montée sur chaise



Départ

Arrivée

Pompes piquées



Départ

Arrivée

Dead bug



Départ

Arrivée